**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

 **«ПЯТЬ СПОСОБОВ НАУЧИТЬ РЕБЁНКА**

**УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ»**

1. Научитесь понимать собственные эмоции.
2. Говорите о своих чувствах (это совсем не страшно)
3. Минимизируйте оценочные суждения.
4. Помогайте ребёнку справляться с сильными эмоциями.
5. Рисуйте, танцуйте, пойте, пишите и играйте вместе с ребенком.